Edgar F. Cyriax

Die

gymnastische Behandlung

der

habituellen Verstopfung

und der

Hämorrhoiden

für den

häuslichen Gebrauch

von

Th. v. Klevesahl,

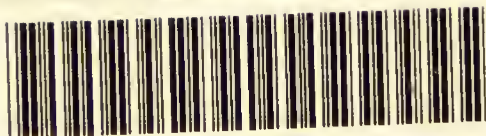
Doctor der Medicin, Hofrath, Ritter etc., Direktor einer heilgymnastischen Anstalt in St. Petersburg.

LEIPZIG.

Verlag von Friedrich Fleischer.

1867.

KLEVESAHL



Die gymnastische Behandlung der habituellen Verstopfung und der Hämorrhoiden für den häuslichen Gebrauch

von

Th. v. Klevesahl,

Doctor der Medicin, Hofrath, Ritter etc., Direktor einer heilgymnastischen Anstalt in St. Petersburg.



LEIPZIG.

Verlag von Friedrich Fleischer.

1867.

Vorwort.

Der Aufwand von Zeit, den der regelmässige Besuch einer heilgymnastischen Anstalt erfordert, macht die Heilgymnastik Vielen unzugänglich, daher ist wohl eine Darstellung derselben für den häuslichen Gebrauch gerechtfertigt.

Die vielen Auflagen, welche die Schrebersche Zimmergymnastik erfahren hat, beweisen um so mehr das allgemeine Bedürfniss einer Anleitung für den häuslichen Gebrauch, als bei den engen Gränzen, die dem Gegenstande in dem kleinen Büchlein gezogen waren, in demselben nicht das ganze Gebiet der Gymnastik dargelegt werden konnte. So sind darin z. B. die Widerstandsbewegungen fast ganz übergangen. Die Wirkung dieser wird durch gewöhnliche aktive Bewegungen in senkrechter Körperhaltung, wie sie bei Schreber angegeben, nur in sehr geringem Maasse hervorgebracht, und ist doch für die Heilgymnastik unerlässlich.

In den Widerstandsbewegungen besitzt die Heilgymnastik das Mittel, speziell auf einzelne Körpertheile einzuwirken und eine Stemmhaltung des ganzen Körpers zu veranlassen. Ersteres ist von Wichtigkeit, wenn es erforderlich ist, speziell einzelne schwache Körpertheile in kräftige Bewegung zu versetzen; — das zweite, die Stemmhaltung, hat den Zweck, diejenige

Anstrengung des Körpers zu ersetzen, die mit körperlicher Arbeit verbunden ist.

Der Widerstand einer zweiten Person, eines Gymnasten, wie er in den Anstalten in Anwendung gebracht wird, lässt sich nach dem Vorgange des um die Sache der Heilgymnastik so hoch verdienten Neumann, für gewisse Fälle und namentlich, wenn es sich um Einwirkung auf den Unterleib handelt, dadurch ersetzen, dass man den Rumpf und die Glieder als Hebel wirken lässt. Die Schwere dieser Theile ersetzt dann den Widerstand.

Mit Berücksichtigung dieses Umstandes habe ich mich also bemüht, einen gymnastischen Kurplan einzurichten, der in der eigenen Wohnung ohne Gymnasten und gymnastische Gestelle für die meisten Fälle eine ähnliche Wirkung hervorbringt, wie sie die Mittel einer Anstalt bieten können, und hoffe dadurch eine wesentliche Lücke der sonst so werthvollen Schreberschen Gymnastik in Bezug auf die Unterleibskrankheiten ausgefüllt zu haben.

Der Kurplan ist für den Zeitraum von drei Monaten festgesetzt und kann nach Bedürfniss wiederholt werden. Er ist zwar speziell für die habituelle Verstopfung und die Hämorrhoiden eingerichtet, kann aber auch mit geringen Modifikationen, welche im Text möglichst angegeben, im Allgemeinen aber der Beurtheilung des behandelnden Arztes anheimgestellt sind, gegen die verschiedenartigsten krankhaften Erscheinungen, welche aus gleicher Ursache mit den genannten Zuständen entstanden sind, Anwendung finden.

Der Verfasser.

St. Petersburg, den 25. Mai/26. April 1867.

Einleitung.

Die habituelle Stuhlverstopfung und die Hämorrhoiden sind Krankheitserscheinungen, die zwar aus verschiedenen Ursachen hervorgehen können, jedoch am häufigsten durch Schwäche der Muskelgebilde der Magen-, Darm- und Gefässhäute bedingt werden. Diese Schwäche der inneren Muskeln kann ebenfalls wiederum durch verschiedene Ursachen veranlasst werden, wie z. B. durch eine regelwidrige Diät, durch übermässige Durchfälle, einen zu häufigen Gebrauch von Laxirmitteln, die sitzende Lebensweise u. s. w. Ist letztere — was am häufigsten der Fall ist — die Ursache der Krankheit, so empfiehlt die Erfahrung als das wirksamste und nachhaltigste Mittel die Heilgymnastik.

Die sitzende Lebensweise, besonders wenn sie in gekrümmter Körperhaltung, wie dies z. B. beim Schreiben am Tisch der Fall ist, auf den Körper einwirkt, ist nämlich sowohl dem ganzen Organismus im Allgemeinen schädlich, wie auch speciell den Organen des Unterleibes. Der Nachtheil für den ganzen Körper wird durch die unterlassene Muskelübung veranlasst, wodurch die Anregung der Thätigkeit aller übrigen Organe des Körpers unterbleibt und der Organismus mit Einschluss der Unterleibsorgane eine Verminderung seiner Energie erfährt.

Die speciell für die Unterleibsorgane schädliche Wirkung besteht erstens darin, dass wegen des unthätigen und erschlafften Zustandes der Bauchmuskeln der mechanische Druck wegfällt, der für die Thätigkeit der Unterleibs-

organe im Allgemeinen und ganz besonders für die Blutcirculation förderlich ist; ausserdem darin, dass bei der Unthätigkeit der Bauchmuskeln vermittelst des sympathischen Verhältnisses zugleich die Muskelgebilde der Magen-, Darm- und Gefässhäute in Mitleidenschaft gezogen werden.

Hiezu tritt noch die lähmende Rückwirkung einerseits des gestauten Blutes, andrerseits der zurückgehaltenen und dadurch verschiedenen Zersetzungen ausgesetzten Auswurfstoffe und versetzt diese Muskelgebilde in immer grössere Schwäche.

Diese Schwäche der innern und äussern Muskeln des Unterleibes kann nun in vielen Fällen zu den Erscheinungen der habituellen Verstopfung, so wie der Blutfülle des Unterleibes oder der Hämorrhoidalkrankheit Veranlassung geben.

Letztere pflegt sich meistentheils in Schwere und Schmerz in der Lenden- und Kreuzgegend zu äussern, in zeitweise eintretendem Kopfschmerz im Hinterhaupt und Nacken, in Rückenschmerzen, Gefühl von Spannung und Schwere im Unterleibe und findet durch die sogenannteu fliessenden Hämorrhoiden Erleichterung.

In anderen Fällen äussert sich die Schwäche der Muskeln in den verschiedenartigsten Symptomen, wie z. B. in den Zuständen der schwachen Verdauung, des schlechten Geschmackes, der Appetitlosigkeit, der Flatulenz, in periodischen Gefühlen von Kolik, häufigem Stuhldrang, in Ernährungsstörungen des ganzen Körpers, in vermehrter oder verminderter Fettablagerung, und führt zu Veränderungen in den Drüsen und übrigen Organen des Unterleibes, zu Herzklopfen und asthmatischen Zuständen, zu Hypochondrie, Melancholie u. s. w., kurz zu einer Reihe von Erscheinungen, die endlich Gewebsveränderungen innerer Hauptorgane, wie z. B. der Leber, des Herzens, hervorbringen und dann jeder Behandlung Trotz bieten können.

Die Grundursache aller dieser verschiedenen Leiden, nämlich die Schwäche der inneren Muskelgebilde des Unterleibes, lässt sich also, wenn sie durch die sitzende Lebensweise veranlasst wird, von der Unthätigkeit und Schlaffheit der äusseren Bauchmuskeln herleiten.

Wenn nun die medizinische Wissenschaft nicht umhin

kann, zwischen der Beschaffenheit der äusseren und inneren Muskeln den innigsten Zusammenhang und ein Wechselverhältniss derselben anzuerkennen, so erscheint die Heilgymnastik, da sie am kräftigsten auf die äusseren Muskeln einzuwirken im Stande ist, auch als das geeignete Mittel gegen den krankhaften Zustand der inneren Muskeln. Die Heilgymnastik verfährt hiebei so, dass sie zwar auf die Muskeln aller Theile des Körpers einwirkt, jedoch vorzugsweise auf einzelne Muskelgruppen, die der besonderen Berücksichtigung bedürfen.

In dem vorliegenden Krankheitsfalle setzt sie bei Durchübung aller Theile des Körpers und insbesondere der Bauchmuskeln an die Stelle der gekrümmten Körperhaltung die gestreckte und lässt anstatt des durch die Bauchwandungen aufgehobenen Druckes die Bauchpresse eintreten und wirkt hiedurch — im Gegensatz zu den inneren Mitteln — der ursprünglichen Krankheitsursache direkt entgegen.

Im Obigen ist also die sitzende Lebensweise als Ursache des krankhaften Muskelzustandes, der durch die Heilgymnastik gehoben werden kann, angegeben.

Bei der innigen Wechselbeziehung zwischen der inneren und äusseren Muskulatur lässt sich aber auch annehmen, dass man nicht nur in dem Falle auf die schwachen inneren Muskeln durch die Heilgymnastik einwirken kann, wenn sie aus der Krankheit der äusseren hervorgegangen sind, sondern in allen Fällen, aus welcher Ursache sie auch entstanden sein mögen.

Der Grad der Wirkung der Heilgymnastik wird von dem Zusammenhange, in dem die krankhaften Erscheinungen mit dem Krankheitsursprunge stehen, bedingt sein. Je weniger Zwischenglieder zwischen den Krankheitserscheinungen und dem Krankheitsursprunge sind, um so wirksamer wird die Heilgymnastik sein. Die entfernten Folgen der ursprünglichen Krankheitsursache erfordern meist wieder eine besondere Behandlung für sich. Nur darf man nicht übersehen, dass eine Behandlung, die gegen jene Zustände gerichtet ist, selten zugleich die Grundkrankheit, nämlich die innere Schwäche, beseitigt. So haben z. B. jene Folgekrankeiten den Ruf vieler aus-

ländischen Quellen begründet, obgleich deren Wirkung meist nur darin besteht, dass sie die Sekretionsorgane anregen, Ausscheidungen befördern, und die Auswurfstoffe aus dem Körper entfernen, also hauptsächlich nur auf die Folgezustände der Schwäche der inneren Muskeln wirken und jene beseitigen, aber keineswegs die Schwäche selbst, also die Wiederkehr der früheren Leiden nicht verhindern, wie dies ja auch die meist gebotene Wiederholung jener Kuren zur Genüge beweist.

Denn die noch zur Vergrösserung der Wirkung angewandten stärkenden Nachkuren reichen oft genug nicht hin, den Muskelhäuten des Magens und Darmkanals und den erschlafften Venengefässen des Unterleibes die vermisste Energie zu verschaffen. Und selbst in dem Falle, wenn ihnen letzteres gelingt, kräftigen sie den Patienten doch nicht in dem Maasse, dass er, wenn die veranlassende Ursache fortdauert, vor Rückfällen geschützt wäre.

Allgemeine Regeln.

1) Die Bewegungen müssen langsam, gleichmässig, mit kräftiger Anspannung*) der Muskeln ausgeführt werden und die, die Bewegung nicht mitmachenden Körpertheile in unbeweglicher, fester, straffer Haltung verharren. Auf diese Art der Ausführung der Bewegung und Körperhaltung, welche die Heilgymnastik vorschreibt, ist ganz besonders Acht zu geben, weil von der exacten Ausführung dieser Vorschrift die erforderliche Wirkung abhängt. Auch muss die volle Aufmerksamkeit und ganze Willensenergie auf die thätigen Muskelgruppen gerichtet sein. Diese werden deshalb bei der Darstellung der einzelnen Bewegungsnummern, so viel erforderlich, bezeichnet werden.

Ferner ist darauf zu achten, dass jede Bewegung, die mehrmals wiederholt werden soll, bei der Wiederholung genau in derselben Richtung ausgeführt wird. Sind z. B. zwei Kreisbewegungen mit einem Arme vorgeschrieben, so sollen beide Kreise einander an Grösse gleich sein.

2) Um eine Vorstellung von dem Tempo der verschiedenen Bewegungen, das später noch annäherungsweise bezeichnet werden soll, zu haben, sei beispielsweise angeführt, dass das einmalige Erheben der Arme seitwärts bis an die Seite des Kopfes etwa 20 Sekunden zu dauern hat.

3) Die Athemübungen bilden einen wesentlichen Theil der Kur und müssen mit ganz besonderer Sorgfalt und Genauigkeit ausgeführt werden.

Bei straffer Körperhaltung, die Hände zur Seite über

*) Die Muskeln müssen sich hart anfühlen lassen.

dem Hüftbeinkamm eingesetzt, wobei der Daumen nach hinten kommt und die 4 Finger nach vorn, macht man

1) eine langsame tiefe Einathmung,

2) eine Athemhaltung von einigen Sekunden,

3) eine möglichst vollständige Ausathmung.

Dies wird 2 Mal wiederholt und zwar bei geschlossenem Munde und ohne übermässige Anstrengung Eine derartige zweimalige Ausführung gilt als eine Athemübung.

4) Die Athemübungen werden regelmässig in den Pausen nach einer bestimmten Zahl von Bewegungen *) ausgeführt und durch Zahlen angegeben, von welchen die erste die Bewegungen, die zweite die Athemübung bezeichnet, z. B. 6. 3. bedeutet, dass 6 Bewegungen und 3 Athemübungen gemacht werden sollen, und dass auf je 2 Bewegungen 1 Athemübung, wie oben angegeben, folgt.

Es ist aber nicht ausser Acht zu lassen, dass man während der Ausführung der Bewegungen dem natürlichen Athembedürfnisse Folge zu leisten hat und nicht etwa den Athem anhält.

5) Die 30 im Folgenden angegebenen Bewegungsnummern bilden 3 Bewegungsrezepte von 10 Nummern: jedes Rezept ist für die Zeit eines Monats zur täglichen Durchübung bestimmt.

6) Die Ruhepausen zwischen den einzelnen Bewegungsnummern müssen so lange dauern, bis das Gefühl der Einwirkung der eben ausgeführten Bewegung vollständig geschwunden ist, was in der Regel etwa zwei Minuten betragen wird. Am geeignetsten verbringt man diese Ruhepausen in der Weise, dass man ruhigen Schrittes im Zimmer auf und abgeht. Um Ueberanstrengung zu vermeiden, mache man die ersten Tage nur die Hälfte der angegebenen Bewegungsnummern und diese statt der meist vorgeschriebenen mehrmaligen Wiederholung nur Einmal. Ueberhaupt gilt als unerlässliche Regel, die Uebungen den individuellen Kräften anzupassen und übermässige Anstrengung zu vermeiden.

---

*) Nur die Bewegungen werden gezählt, welche jedes Mal angegeben sind und ausgeführt werden sollen, aber nicht jene, durch welche der Körper und die Glieder in die Stellung gelangen, von welcher aus die vorgeschriebene Bewegung gemacht werden soll.

7) Die Rezepte sind für das reife Mannesalter berechnet. Schwächliche und alte Personen finden in den Nachbemerkungen die bezügliche Anweisung.

8) Dass ein geordnetes diätetisches Verhalten zu beobachten ist, versteht sich von selbst. Patienten, die an den Gebrauch von Abführmitteln gewöhnt sind, thun gut, die gewohnte Dosis derselben allmälig zu vermindern, bis sie sie ganz entbehren können.

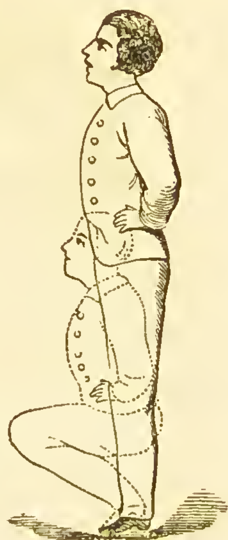
9) Das gymnastische Gestell, welches man in Folgendem mit den Figuren dargestellt findet, kann durch eine gewöhnliche Couchette ersetzt werden. Man braucht nur die vorderen Füsse derselben auf ein Brett zu stellen, an dessen beiden Enden steigbügelartige Riemen zur Fixirung der Füsse angebracht sind.

Darstellung der Bewegungen.

Rezept I.

Rez. I. Nr. 1. Niederlassen und Erheben. 18. 3.

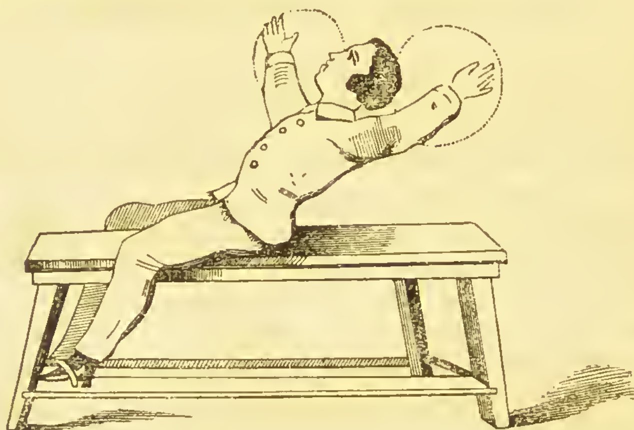
In senkrechter Körperhaltung werden die Hände mit dem Daumen nach hinten, die vier übrigen Finger nach vorn zur Seite dicht über dem Hüftbeinkamm eingesetzt. Man erhebt sich auf die Fussspitzen und lässt sich, ohne die senkrechte Körperhaltung zu verlassen, so weit als möglich nieder (6 Sekunden), erhebt sich wieder (6 Sekunden) und wiederholt dieselben 2 Bewegungen 2 Mal, so dass im Ganzen 6 Bewegungen ausgeführt werden. Hierauf folgt die Athemübung, welche, wie angegeben, aus zwei tiefen Athemzügen besteht. Die ganze Uebung wird noch 2 Mal wiederholt, so dass im Ganzen 18 Bewegungen und 3 Athemübungen ausgeführt werden.



Diese Uebung hat eine kräftige Bethätigung der Bein- und Fussmuskeln zum Zweck.

Rez. I. Nr. 2. Armkreisen in zurückgeneigter sitzender Körperhaltung. 18. 3.

Auf einer Bank sitzend, der Rumpf nach hinten geneigt, so dass er mit den Beinen einen stumpfen Winkel bildet, die Füsse in den steigbügelartigen Riemen fixirt, werden die Arme mit gestreckten Ellenbogen, Finger- und Handgelenken in mässig grossem Kreise, möglichst hoch und weit nach hinten, herumbewegt. Die Kreisbewegung (4 Sek.) wird 3 Mal nach vorn und 3 Mal nach hinten ausgeführt, worauf eine Athemübung folgt. Die ganze Uebung wird 3 Mal gemacht, d. h. es werden 18 Kreisbewegungen und 3 Athemübungen ausgeführt.



Diese Uebung hat neben der Bethätigung der Oberarmmuskeln zugleich eine Anstrengung der Bauchmuskeln zum Zweck.

Rez. I. Nr. 3. Rumpfdrehen. 8. 4.

In gerader Körperhaltung, bei gestrecktem Rücken und festgestellten Beinen, dreht man den Rumpf von rechts

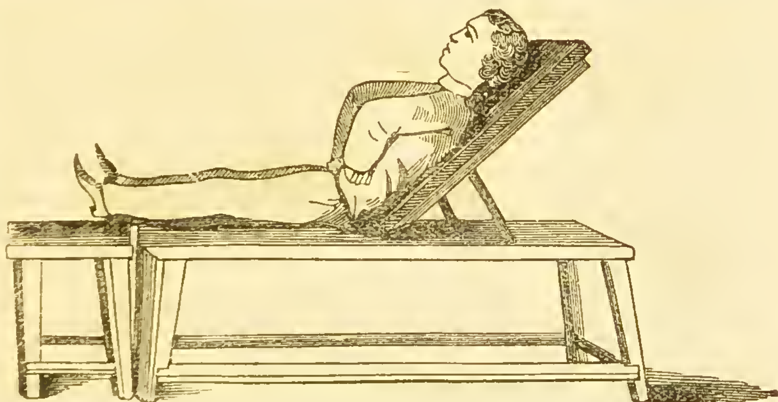
nach links (15 Sek.) und von links nach rechts (15 Sek.) und lässt eine Athemübung folgen. Dasselbe macht man noch 1 Mal. Darauf wiederholt man die ganze Uebung blos mit dem Unterschied, dass man von links den Anfang macht. Es werden also 8 Bewegungen und 4 Athemübungen ausgeführt.



Sämmtliche Rumpfmuskeln, deren Fasern in schräger Richtung verlaufen, werden bei dieser Uebung in Thätigkeit versetzt. Dieselbe bewirkt zugleich ein Hin- und Herschieben der Unterleibseingeweide.

Rez. I. Nr. 4. Unterleibsknetung. 9. 3.

Man liegt auf dem Gestell, dessen Klappe aufgerichtet ist, Kopf und Rumpf liegen mit der Rückenfläche auf der Klappe selbst, die Beine werden in dem Grade gegen den Unterleib angezogen, als nöthig ist, um der Bauchdecke



die für die Manipulation nöthige Nachgiebigkeit zu verleihen; — ausgestreckt nur dann, wenn die Bauchdecke in dieser Lage nicht zu gespannt ist.

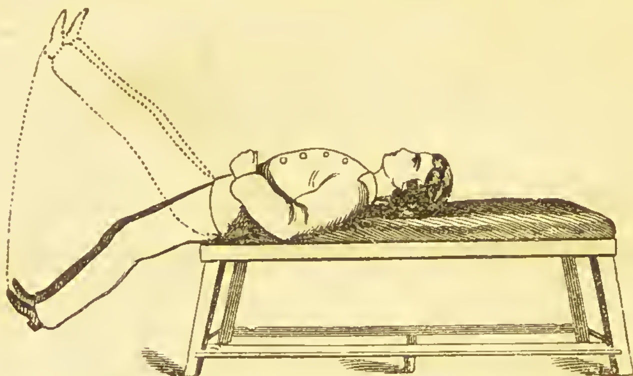
Man führt an sich selbst die Manipulation aus, indem man mit geballten Fäusten unter dem Brustbein anfangend in grader Linie bis zum Becken herab eine der Bewegung des Brodknetens ähnliche Durchknetung der Unterleibseingeweide vornimmt.

Diese Bewegung wird 3 Mal von oben nach unten ausgeführt, indem nur jedes Mal die Hände in grösserer Entfernung von einander eingesetzt und in grader paralleler Richtung fortbewegt werden. Hierauf folgt eine Athemübung und die zweimalige Wiederholung der angegebenen Manipulation.

Diese Uebung thut bei träger Verdauung besonders gute Dienste, zumal wenn sie noch ausser der Reihenfolge der Bewegungen 1—2 Stunden nach der Hauptmahlzeit wiederholt wird.

Rez. I. Nr. 5. Erheben und Senken der Beine und Unterleibsklatschung. 12. 3.

Kopf und Rumpf liegen mit dem Rücken auf dem Gestell, so dass das Gesäss hart bis an die Kante des Gestells reicht. Man erhebt die beiden in den Knie- und



Fussgelenken gestreckten Beine (5 Sek.), bis sie einen stumpfen Winkel mit dem Rumpfe bilden und senkt sie wieder (5 Sek.) und wiederholt dasselbe noch 1 Mal. Während der Dauer der Beinbewegung wird die Klatschung des Unterleibes mit der einen Hand ausgeführt, während die

andere die Kante des Gestells erfasst. Die Klatschung besteht darin, dass man bei freier Beweglichkeit im Handgelenk, wie dies z. B. beim Klavierspiel gefordert wird, schnelle Schläge mit der ganzen Handfläche im Kreise herum auf den Unterleib applicirt. Nur vermeide man ja zu heftige Schläge und daraus entstehende schmerzhafte Empfindungen. Hierauf folgt die Athemübung, welche sitzend ausgeführt wird, dann noch die zweimalige Wiederholung der ganzen Uebung, also 12. 3.

Die Bewegung hat die Thätigkeit der oberen Bein- und tiefen Beckenmuskeln, so wie eine Anstrengung der Bauchmuskeln zum Zweck, die Klatschung — eine Erschütterung der Unterleibseingeweide.

Rez. I. Nr. 6. Armheben in geneigter Körperhaltung. 6. 3.

Die Beine werden festgestellt, der Rumpf nach vorn geneigt, so dass dieser und die Beine einen stumpfen Winkel bilden. Die Schultern werden zurück, der Rücken gestreckt und die Brust nach vorn gehalten. In dieser Stellung werden die Arme in grader seitlicher Richtung ohne Beugung der Ellenbogen und Handgelenke bis an den Kopf erhoben (20 Sek.). Wenn sie hier angelangt, verbleiben die Arme und der Rumpf in derselben Stellung, bis eine Ermüdung im Rücken sich einstellt. Dann erhebt man den Rumpf langsam zur senkrechten Körperhaltung (15 Sek.) und erst am Schluss der Rumpfbewegung lässt man die Arme sinken. Hierauf folgt die Athemübung. Das Ganze wird 2 Mal wiederholt.

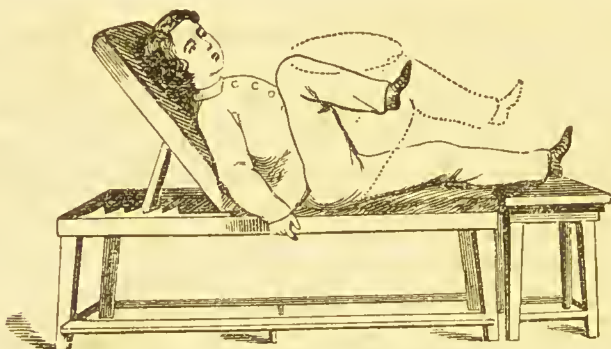


Die Uebung dient zur Bethätigung der Oberarm- und Rückenmuskeln. Um eine kräftige Anstrengung der Rückenmuskeln zu erzielen, vermeide

man, den Rücken, der gestreckt erhalten werden soll, zu krümmen.

Rez. I. Nr. 7. Oberschenkelkreisen in liegender Stellung. 48. 4.

In der in Nr. 4 angegebenen Rumpflage führt man, während ein Bein lang ausgestreckt auf dem Gestell und auf der vorgestellten Bank ruht, mit dem andern im Knie gebeugten Bein, eine Kreisbewegung aus. Die Bewegung wird schnell ausgeführt und so, dass der Oberschenkel, im Schwunge an den Unterleib anschlagend, eine Erschütterung desselben bewerkstelligt.

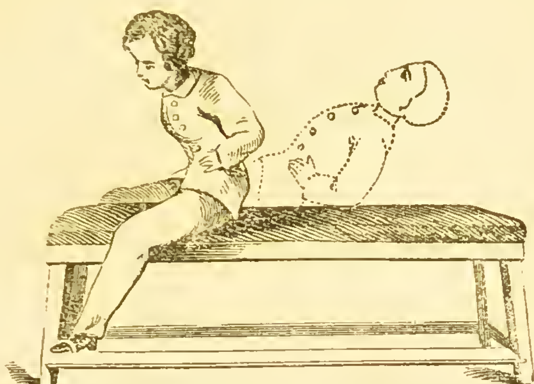


Die Bewegung wird 6 Mal vor und 6 Mal zurück gemacht, worauf eine Athemübung folgt. Hierauf dasselbe mit dem anderen Beine und endlich eine nochmalige Wiederholung mit jedem Bein. Im Ganzen werden also mit jedem Bein 24 Kreisbewegungen ausgeführt.

Rez. 1. Nr. 8. Rumpfkreisen in sitzender Stellung. 18. 3.

Sitzend führt man mit dem gradegestreckten Rumpfe einen möglichst weiten Kreis (10 Sek.) nach hinten aus, so dass der Rücken beinahe das Gestell berührt. Es werden

3 Kreisbewegungen nach rechts und 3 nach links gemacht, worauf die Athemübung folgt. Dies wird 2 Mal wiederholt, also: 18. 3.



Die Uebung bezweckt Bethätigung der Bauchmuskeln und der Unterleibseingeweide.

Rez. I. Nr. 9. Fusskreisen. 24. 4.



Bei grader Körperhaltung und bei mässig nach vorn erhobenen, durch Muskelwirkung straff und unbeweglich gehaltenem Beine beschreibt die Spitze des Fusses mit kräftiger Bethätigung sämmtlicher Fussmuskeln einen möglichst grossen Kreis (6 Sek.). Nachdem 6 Kreisbewegungen gemacht sind, nämlich 3 nach rechts und 3 nach links, folgt eine Athemübung. Dasselbe wird nochmals wiederholt und beginnt darauf der andere Fuss die Uebung.

Diese Bewegung bezweckt eine Erwärmung der Füsse. Die

Wirkung wird aber leicht verfehlt, wenn man den Kreis zu klein und die Bewegung zu schnell macht, wobei die nöthige Anspannung der Fussmuskeln unterbleibt.

Rez. I. Nr. 10. Langsitzende Körperhaltung. 3. 3. und Unterleibsklopfung.

Man sitzt mit den grade ausgestreckten Beinen auf dem Gestell, fixirt sie durch einen Ledergurt und in Ermangelung desselben mit Hülfe einer zweiten Person oder



durch einen schweren Gegenstand, neigt den Rumpf rückwärts, so dass er mit den Beinen einen stumpfen Winkel bildet, streckt einen Arm in die Höhe und führt mit der andern Hand die Unterleibsklopfung aus. Diese unterscheidet sich von der Klatschung dadurch, dass sie nicht mit der Handfläche sondern mit der Faust ausgeführt wird, wobei, wie dies bei Nr. 5 von der Klatschung gesagt ist, eine verletzende Wirkung durch Beweglichkeit und Leichtigkeit im Handgelenk vermieden werden muss.

Wie lange man die Klopfung fortsetzen kann, hängt von der in dieser Körperhaltung möglichen Ausdauer ab.

Sie wird 2 Mal mit der einen und 2 Mal mit der anderen Hand ausgeführt.

Die Schwierigkeit dieser Körperhaltung, bei welcher die Bauchmuskeln angestrengt werden, kann dadurch für den Anfang vermindert werden, dass man den freien Arm nicht nach oben streckt, sondern in die Hüfte stellt.

Rezept II.

Rez. II. Nr. 1. Beinkreisen. 16. 4.

Das vollkommen gestreckte Bein beschreibt einen möglichst weiten Kreis (12 Sek.), wobei der Oberkörper in unverrückter Stellung bleibt. Es werden 2 Kreisbewegungen nach vorn und 2 zurück gemacht, worauf eine Athemübung folgt. Hierauf dasselbe mit dem anderen Bein u. s. w.



Bei dieser Uebung werden die oberen Beinmuskeln innerhalb und ausserhalb des Beckens in Thätigkeit versetzt.

Rez. II. Nr. 2. Kreisbewegung eines Arms und Unterleibsklatschung. 24. 4.

Man begiebt sich in die in Rez. I. Nr. 2 angegebene Körperstellung, macht mit einem Arm die Kreisbewegung (4 Sek.), wie sie dort für beide angegeben ist, und applicirt

mit der Hand des andern Armes die Klatschung auf den Unterleib, wie sie in Rez. I. Nr. 5 vorgeschrieben worden.



Nachdem mit einem Arm 6 Bewegungen gemacht sind, folgt eine Athemübung, hierauf 6 Bewegungen mit dem anderen Arm u. s. w.

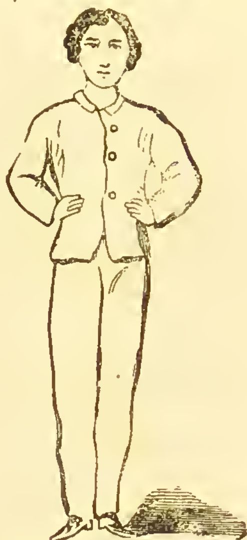


Rez. II. Nr. 3. Rumpfbeugen seitwärts 8. 4.

Mit nach oben gestreckten Armen und mit festgestellten Beinen bewegt man den Rumpf von der rechten Seite nach der linken (15 Sek.) und von der linken nach der rechten (15 Sek.) und lässt nun eine Athemübung folgen. Dies wird noch 1 Mal wiederholt. Darauf macht man die

ganze Uebung wieder, nur mit dem Unterschiede, dass man von der linken Seite anfängt.

Diese Bewegung wirkt auf die zu beiden Seiten in der Unterleibshöhle befindlichen Organe, indem sie ihre Thätigkeit anregt.



Rez. II Nr. 4. Erschütterung des Unterleibes. 18. 3.

In grader senkrechter Körperhaltung ziehe man die Bauchdecken möglichst tief in den Unterleib, um darauf durch plötzliches Nachlassen derselben ein Zurückprallen der darunter befindlichen Eingeweide zu erzeugen.

Diese Bewegung wird 6 Mal gemacht, worauf eine Athemübung folgt. Im Ganzen 18 Bewegungen und 3 Athemübungen.

Rez. II. Nr. 5. Handkreisen in kniender Körperhaltung. 18. 3.



Kniend mit nach vorn geneigtem Körper, der Rücken gestreckt, die Brust vor, der Kopf erhoben und die Arme nach oben gestreckt, wird eine Kreisbewegung (5 Sek.) der Hände bei festgestellten Armen ausgeführt, so dass die Fingerspitzen einen möglichst grossen Kreis beschreiben. Die Bewegung wird 3 Mal nach rechts und 3 Mal nach links gemacht u. s. w.

Eine Anstrengung der Rückenmuskeln, welche die exacte Ausführung dieser Körperhaltung während dieser Bewegung der Hände erfordert, ist dabei auch ein wesentlicher Zweck.

Rez. II. Nr. 6. Kreisbewegung der Beine. 18. 3.

Man bringt den Körper in die Stellung, wie sie in Rez. I. Nr. 5 angegeben worden ist, und führt mit beiden gestreckten und geschlossenen Beinen eine Kreisbewegung (4 Sek.) aus.



Die Beine dürfen aber nur so hoch erhoben werden, dass sie mit dem Rumpfe einen stumpfen Winkel bilden. Die Athemübung führt man sitzend aus. Im Ganzen werden 18 Bewegungen mit 3 Athemübungen gemacht.

Der Zweck der Bewegung ist ähnlich wie bei Rez. I. Nr. 5.

Rez. II. Nr. 7. Armerheben in Ausfallstellung. 8. 4.

Im Knie stark gebogen wird ein Bein vor, das andere gestreckt zurückgestellt, so dass die Last des Körpers auf dem ersten Beine ruht. Der Rumpf wird nach vorn ge-

neigt, die Brust vor, der Rücken gestreckt, die Schultern zurückgehalten, der Kopf erhoben — und in dieser Körperstellung das Erheben (10 Sek.) beider Arme seitwärts bis zum Kopfe 2 Mal ausgeführt. Hierauf folgt die Athemübung, dann das Vorstellen des anderen Beines, dieselben 2 Armbewegungen, dann wieder Vorstellen des ersten Beines u. s. w., bis 8 Armbewegungen und 4 Athemübungen ausgeführt sind.



Neben der Bethätigung der Arm- und Beinmuskeln ist zugleich auch die der Rückenmuskeln durch die Körperhaltung beabsichtigt.

Rez. II. Nr. 8. Oberschenkelkreisen. 48. 4.



In senkrechter Körperstellung mit stark gebeugtem Knie führt man mit dem Oberschenkel eine Kreisbewegung aus und bemüht sich, wie in Rez. I. Nr. 7 angegeben, durch starkes Anschlagen an den Unterleib eine Erschütterung desselben hervorzubringen. Die Zahl der Bewegungen und Athemübungen wie bei Rez. I. Nr. 7.



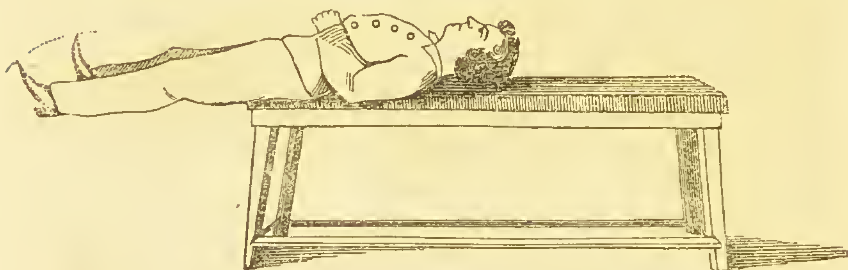
Rez. II. Nr. 9. Strecken und Beugen der Füsse. 40. 2.

Bei senkrechter Körperhaltung erhebt man sich bis auf die Zehspitzen (4 Sek.), lässt sich dann bis auf die Hacken herunter und erhebt die Spitzen der Füsse (4 Sek.) gegen das Schienbein so weit wie möglich. Der Körper werde grade erhalten und nicht zurückgebeugt. Man stütze sich mit den Händen gegen einen festen Gegenstand, da die Erhaltung des Gleichgewichts des Körpers nicht leicht möglich ist.

Der Zweck der Bewegung wie bei Rez. I. Nr. 9.

Rez. II. Nr. 10. Spalten und Zusammenführen der Beine und Klopfung des Unterleibes. 12. 3.

In der in Rez. I. Nr. 5 angegebenen Rückenlage werden die gestreckten Beine in horizontaler Lage hin und



herbewegt, d. h. gespalten (2 Sek.) und wieder zusammengeführt (2 Sek.), 2 Mal hin und her, worauf die Athemübung folgt. Im Ganzen werden 12 Bewegungen gemacht.

Die Klopfung wird, wie bei Rez. I. Nr. 5 angegeben, applicirt.

Der Zweck der Uebung ähnlich dem in Rez. I. Nr. 5.

Rezept III.

Rez. III. Nr. 1. Knie-Beugen und Strecken nach vorn. 18. 3.

Das Bein wird im Kniegelenk gebeugt und so viel wie möglich erhoben, hierauf nach vorn gestreckt (5 Sek.), dann gebeugt und erhoben (5 Sek.) und nochmals nach vorn gestreckt (5 Sek.). Dasselbe macht das andere Bein. Hierauf folgt die Athemübung. Im Ganzen wird die Uebung 3 Mal gemacht.

Hierdurch werden die vorderen und im Becken befindlichen Beinmuskeln in kräftige Thätigkeit versetzt.



Rez. III. Nr. 2. Rumpfwenden in geneigtsitzender Stellung. 8. 4.

Mit seitwärts erhobenen gestreckten Armen, in der in Rez. I. Nr. 2 angegebenen zurückgeneigten Körperhaltung, führt man eine Drehung des Rumpfes (10 Sek.) um seine Achse aus, wie sie in Rez. I. Nr. 3 beschrieben worden ist. Um eine zu grosse Anstrengung der Bauchmuskeln zu vermeiden, setze man anfänglich die Hände

in die Hüften und gehe erst später zur vorgeschriebenen Armstellung über.



Rez. III. Nr. 3. Rumpfbeugen- vor und rückwärts. 12. 3.

Mit straff gestellten Beinen, mit nach oben gestreck-



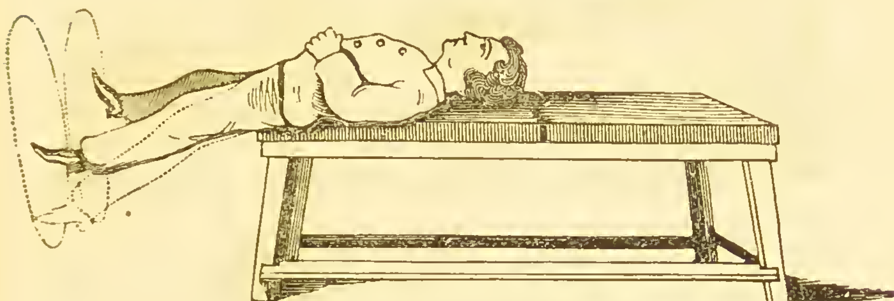
ten Armen, beugt man den Körper nach vorn (15 Sek.)

und nach hinten (15 Sek.) so viel wie möglich. Auf 4 Bewegungen folgt eine Athemübung u. s. w.

Bei abwechselnder Thätigkeit der Bauch- und Rückenmuskeln wird zugleich eine Anregung der Unterleibsorgane bewerkstelligt.

Rez. III. Nr. 4. Kreisbewegung der Beine und Unterleibsklatschung. 18. 3.

Man begiebt sich in die in Rez. I. Nr. 5 angegebene Rumpflage und beschreibt mit beiden in den Knie- und Fussgelenken gestreckten Beinen, mit jedem besonders, einen



Kreis (4 Sek.). Auf 6 Bewegungen folgt 1 Athemübung. Im Ganzen werden 18 Bewegungen und 3 Athemübungen gemacht.

Die Klatschung des Unterleibes wird in angegebener Weise applicirt.

Der Zweck ist ähnlich dem in Rez. I. Nr. 5 angegebenen.

Rez. III. Nr. 5. Kreisbewegung der Arme in Ausfallstellung. 24. 4.

In der in Rez. II. Nr. 7 angegebenen Körper- und Beinstellung wird eine Kreisbewegung (4 Sek.) der

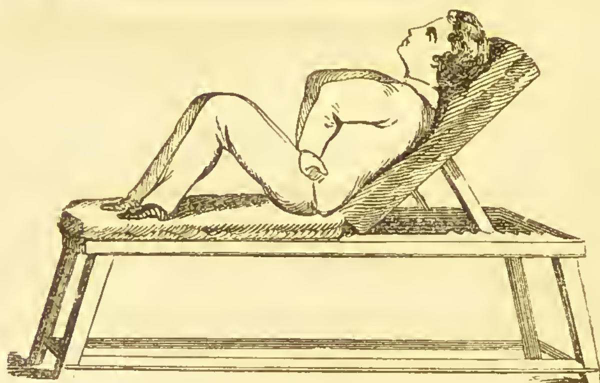
Arme gemacht. Nachdem 6 Kreisbewegungen und 1 Athemübung ausgeführt worden, tritt ein Wechsel in der Stellung der Beine ein u. s. w. Im Ganzen 24 Bewegungen und 4 Athemübungen.



Zweck der Bewegung ähnlich wie bei Rez. II. Nr. 7.

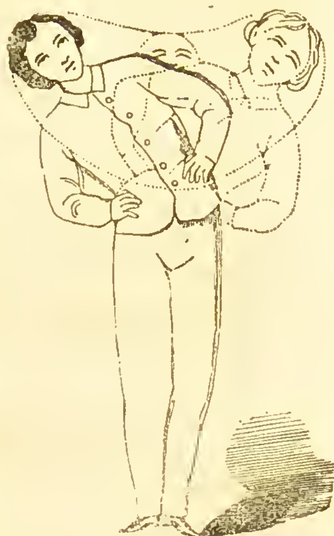
Rez. III. Nr. 6. Knetung der Colon-Gegend. 9. 3.

Liegend, die Beine horizontal ausgestreckt, oder wenn die Bauchdecken dabei so gespannt sind, dass die Manipulation nicht leicht ausführbar ist, die Knie gegen den Unterleib angezogen, führt man die Knetung aus, indem man von der rechten



Weiche anfangend in der Richtung des Dickdarms von unten nach oben, dann unter rechtem Winkel quer über den Nabel hinweg bis zur Milzgegend, und an dieser Seite von oben nach unten herabgeht. Man macht diese Manipulation noch 2 Mal, hierauf eine Athemübung, und wiederholt das Ganze noch 2 Mal.

Als palliatives Mittel ist diese Uebung bei Flatulenz zu empfehlen, und kann in diesem Fall mehrmals täglich ausgeführt werden.

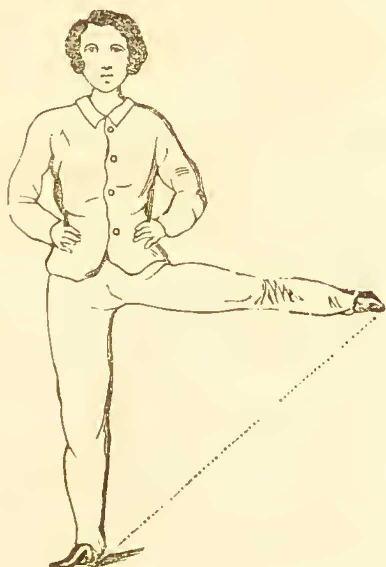


Rez. III. Nr. 7. Rumpfkreisen. 18. 3.

Mit festgestellten Beinen beschreibt der Rumpf nur auf dem Hüftgelenk sich drehend einen möglichst weiten Kreis (10 Sek.) 3 Mal nach rechts, 3 Mal nach links. worauf eine Athemübung und die zweimalige Wiederholung der ganzen Uebung folgt.

Neben der Bethätigung der Rumpfmuskel hat diese Bewegung zugleich das Hin- und Herschieben der Unterleibsorgane zum Zweck.

Rez. III. Nr. 8. Beinerheben seitwärts. 36. 3.



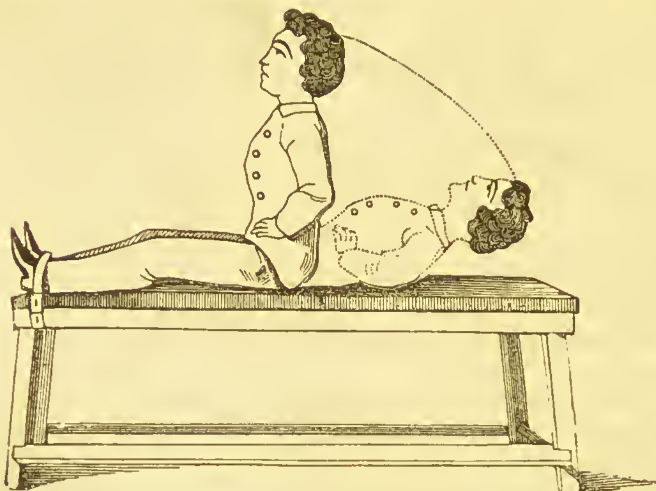
Das vollkommen gestreckte Bein wird in grader Richtung schnell mit einem Ruck, jedoch ohne zu starke Anstrengung, seitwärts erhoben. Die Bewegung wird 6 Mal mit jedem Bein ausgeführt. worauf die Athemübung folgt u. s. w.

Diese Uebung hat eine Anregung der seitlichen Unterleibsorgane zum Zweck.

Rez. III. Nr. 9. Rumpfsenken und Erheben. 12. 3.

Man setzt sich mit gestreckten Beinen der Länge

nach aufs Gestell, fixirt die Füsse und lässt nun langsam den Rumpf zurücksinken (10 Sek.), bis der Rücken das Gestell berührt, und richtet sich dann wieder langsam auf

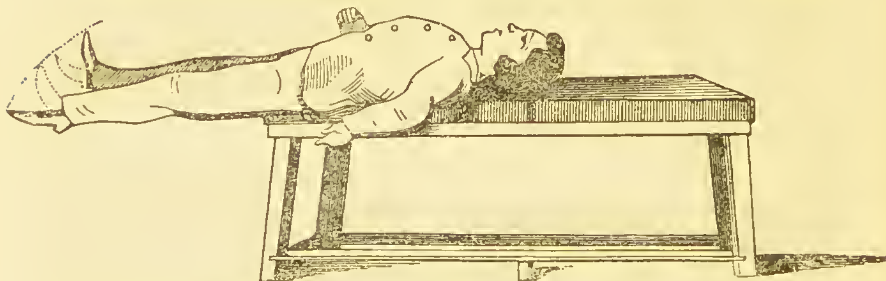


(10 Sek.). Nachdem diese Bewegung 2 Mal hin und her, also 4 Bewegungen gemacht worden, folgt die Athemübung und hierauf die zweimalige Wiederholung der ganzen Uebung.

Die Bewegung versetzt die Bauchmuskeln in starke Thätigkeit, welche Wirkung noch verstärkt werden kann, wenn man die Hände nach oben streckt.

Rez. III. Nr. 10. Beindrehen nach innen und aussen und Klopfung des Unterleibes. 12. 3.

In der Rumpfstellung, wie sie in Rez. I. Nr. 5 ange-



geben worden, werden die gestreckten, in horizontaler Richtung befindlichen Beine um ihre Achse 2 Mal hin und

her gedreht und die Klopfung dabei applicirt. Darauf folgt die Athemübung, und die ganze Bewegung wird dann noch 2 Mal wiederholt.

Der Zweck der Uebung ähnlich wie in Rez. I. Nr. 5.

Schlussbemerkungen.

1) Bei vorhandenen Congestionszuständen nach den oberen Körpertheilen werden die Nummern mit den Armbewegungen weggelassen und statt derselben Beinbewegungen eingeschaltet. Bei dem Gebrauche des ersten Rezepts wähle man z. B. statt der Nummern 2, 6 die Nummern 1, 9 des zweiten Rezepts.

Wer wegen derselben Ursache die Rumpflage, wie sie Rez. I. Nr. 5 darstellt, nicht vertragen kann, der unterstütze den Rumpf wie bei Rez. I. Nr. 4.

2) Schwächliche und ältere Personen, denen die Uebungen gleichzeitig mit beiden Beinen in der Stellung, wie sie Rez. I. Nr. 5 darstellt, zu schwierig sind, mögen sie in der Körperstellung Rez. III. Nr. 6 abwechselnd mit je einem Beine machen, indem sie dasselbe durch einen schweren Gegenstand beschweren.

3) Bei jenen Zuständen von Blutcongestionen in den Schleimhäuten des Unterleibs, bei welchen Verstopfung mit Diarrhoe abwechselt, unterlasse man während der Dauer der Diarrhoe die Klatschungen und die Klopfungen, und mache auch nur die Bewegungen im Falle die Diarrhoe unbedeutend ist.

4) Sehr fettleibige Personen haben sämmtliche in der Rumpflage in Rez. I. Nr. 5 angegebenen Bewegungen in der Lage von Rez. III. Nr. 6 zu machen.

5) Wenn in der Rumpfstellung von Rez. I. Nr. 2 und Rez. I. Nr. 5 Schmerz in der Wirbelsäule sich einstellt, so krümme man den Körper etwas nach vorn, wie dies in

Rez. II. Nr. 2 und Rez. II. Nr. 6 dargestellt ist. Dasselbe thue man, wenn bei ersterer Stellung ein starkes Zittern der Bauchmuskeln eintritt.

6) Bewegungen, welche eine unmittelbare wohlthuende und angenehme Wirkung hervorbringen, behalte man beim Uebergange zum nachfolgenden Rezepte bei.

7) Wenn bei den Bewegungen in senkrechter Körperstellung die Erhaltung des Gleichgewichts zu schwierig ist, stütze man sich wie bei Rez. II. Nr. 9 dargestellt, mit einer oder beiden Händen gegen einen festen Gegenstand.

8) Nach beendigter Kur, selbst wenn der Gesundheitszustand keiner ferneren Behandlung mehr bedarf, wird es, um sich die gewonnenen Vortheile zu erhalten, immer gut sein, jeden Tag eine der Uebungen in horizontaler Lage, wie z. B. in Rez. I. Nr. 5, zu wiederholen.

Personen, welche durch ihre Beschäftigung gezwungen sind, den grössten Theil des Tages sitzend zu verbringen, werden wohl thun, von Zeit zu Zeit ihre Arbeit zu unterbrechen und eine oder die andere Uebung in horizontaler Lage zu machen. Schon die Natur scheint dieses vorzuschreiben durch das Bedürfniss, welches man instinktmässig empfindet, die Glieder nach langer Arbeit zu recken.

Inhaltsverzeichniss.

Rezept I.

Rezept II.

Rezept III.



Druck von Hüthel & Legler in Leipzig.

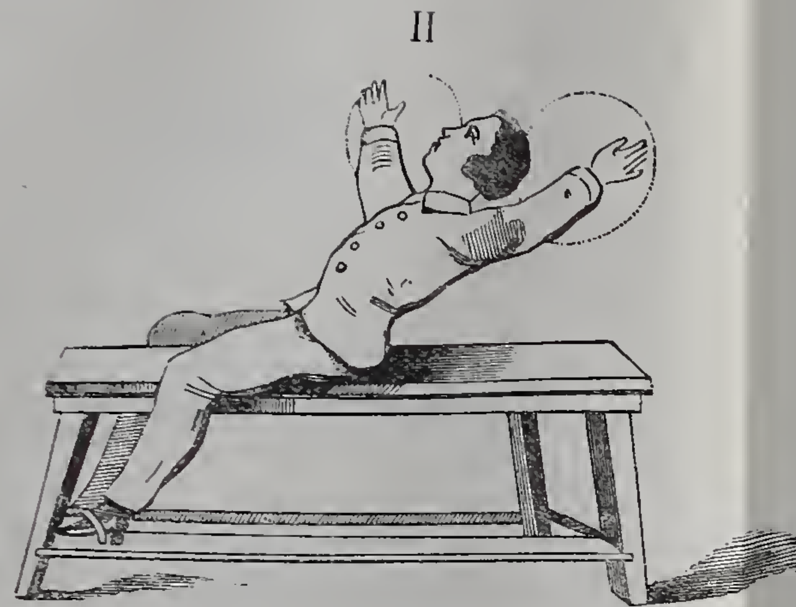
Recept I.

I



18 3.

II



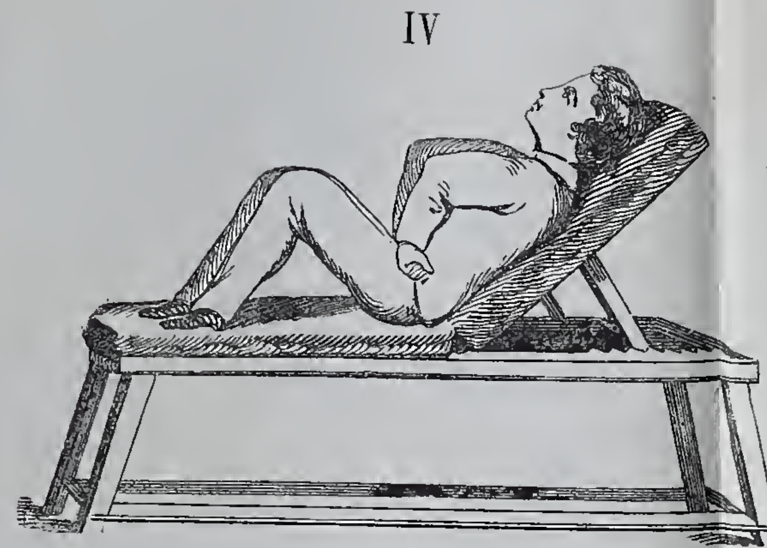
18. 3.

III



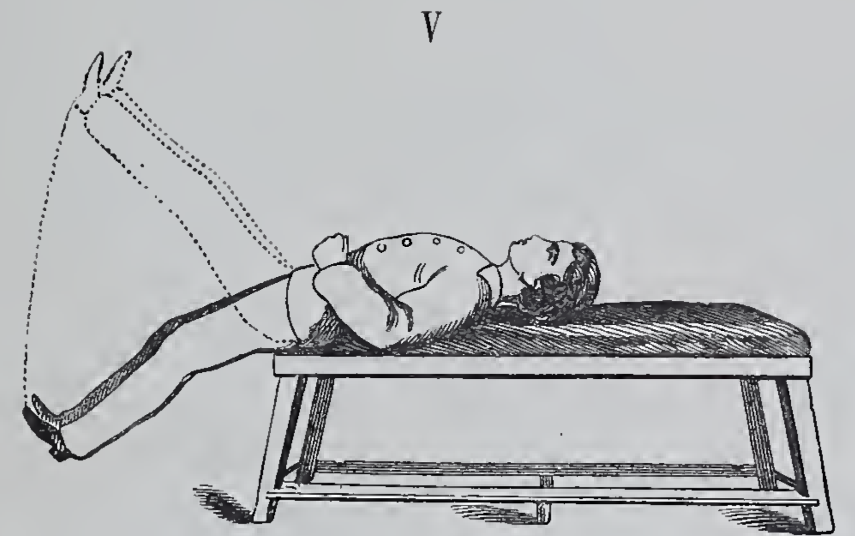
8. 4.

IV



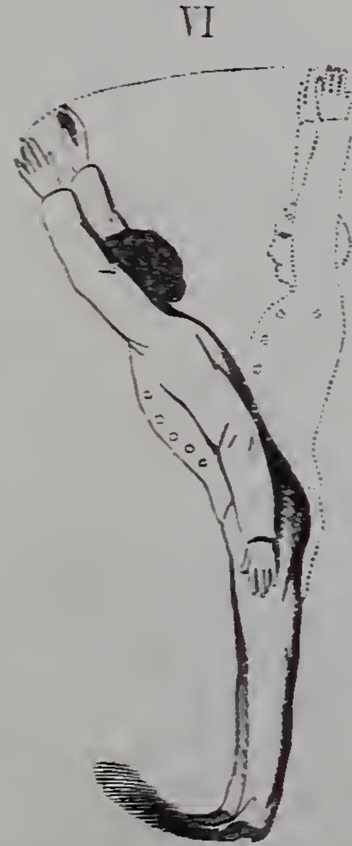
3. 3.

V



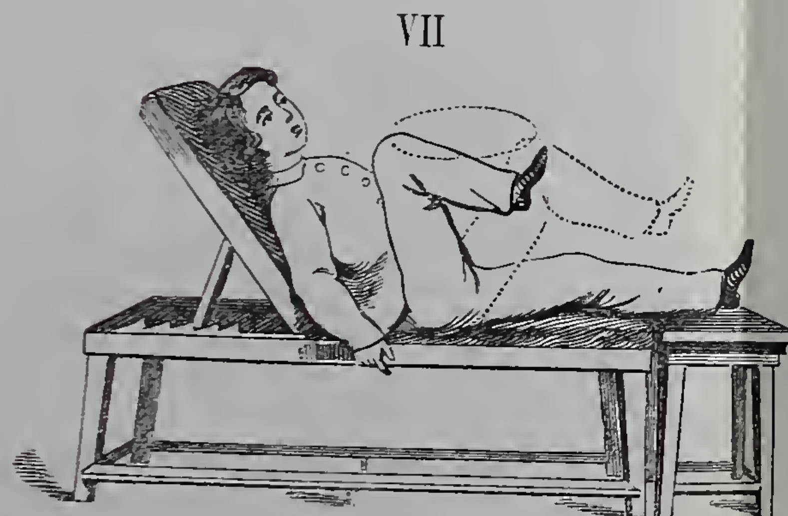
12. 3.

VI



6. 3.

VII



48. 4.

VIII



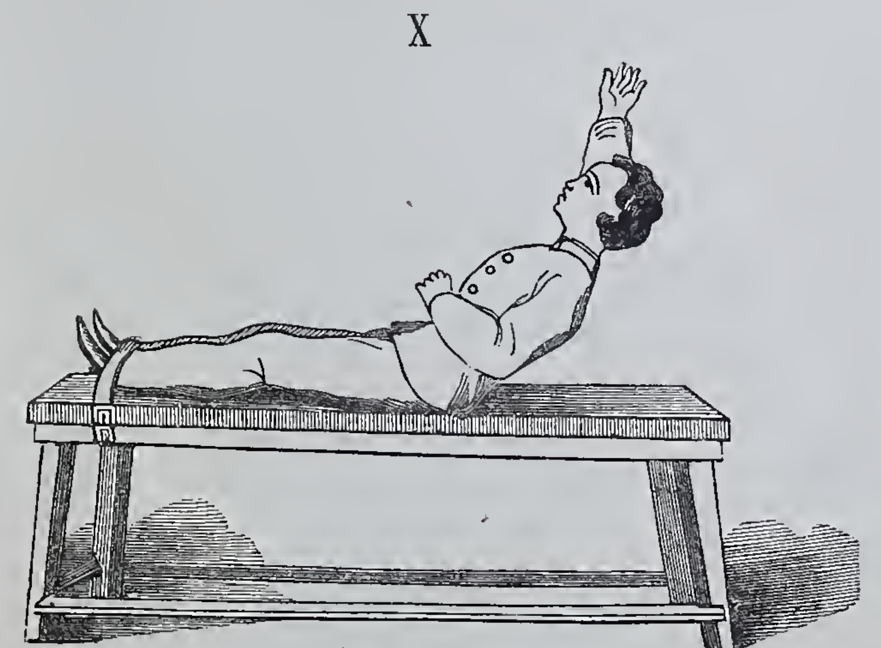
18. 3.

IX

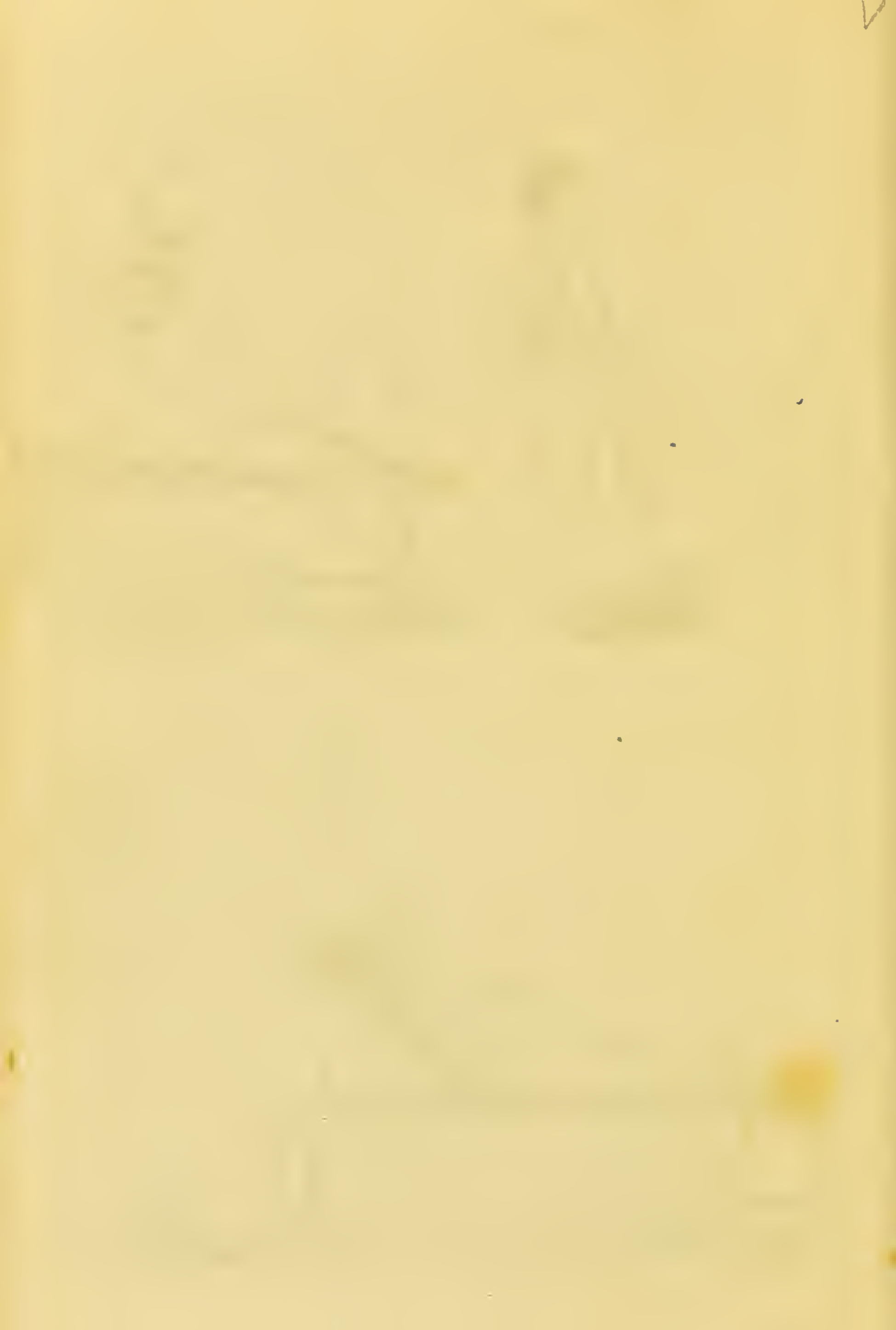


24. 4.

X



4. 4.



Druck von Hüthel & Legler in Leipzig.